

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Dewasa ini olahraga Taekwondo menjadi salah satu cabang olahraga yang digemari masyarakat. Hampir setiap tahun banyak diminati oleh pendaftar dari berbagai kalangan usia, dimulai dari anak-anak hingga dewasa muda. Uniknya cabang olahraga bela diri ini hanya memiliki satu aliran saja berbeda dengan cabang olahraga bela diri yang lain seperti karate dan pencak silat yang memiliki berbagai macam aliran. Hingga saat ini perkembangan olahraga Taekwondo terhitung sangat pesat. Pada tahun 2005 tercatat 165 negara anggota, namun pada tahun 2013 terdapat 206 negara yang tersebar pada lima benua di dunia. Perkembangan Taekwondo yang pesat juga terjadi di Kota Semarang. Pada tahun 2009 tercatat jumlah *dojang* sebanyak 106 dan hingga saat ini pada tahun 2016 meningkat pesat menjadi 148 *dojang*. Kesadaran masyarakat akan olahraga tersebut semakin meningkat baik untuk tujuan rekreasi, kesehatan, maupun hanya untuk menjaga diri.¹

Taekwondo terdiri dari dua nomor perlombaan yaitu poomsae dan kyorugi.² Kyorugi berarti pertarungan dimana dalam pertandingannya terdapat dua atlet yang saling menyerang menggunakan teknik-teknik dasar kepada sasaran yang dilegalkan agar mendapatkan poin sebanyak-banyaknya. Sementara poomsae merupakan gabungan dari teknik-teknik dasar, Taekwondoin dituntut untuk melakukan gerakan poomsae dengan sempurna tanpa harus kontak fisik terhadap

atlet lawan.¹ Pada dasarnya Taekwondo memang lebih terkenal sebagai olahraga bela diri yang didesain untuk pertarungan dan pertahanan diri. Uniknya olahraga tersebut memiliki ciri khas yang membedakan dengan olahraga bela diri yang lain, yaitu terletak pada teknik menendang cepat yang identik menggunakan ekstremitas bawah.³ Namun sebenarnya ekstremitas atas juga berfungsi pada teknik menangkis dan teknik memukul lawan. Oleh karena itu penulis ingin mengetahui perbedaan nilai daya tahan otot ekstremitas atas pada atlet Taekwondo nomor Poomsae yang lebih berorientasi pada seni dengan atlet nomor Kyorugi yang melibatkan kontak fisik terhadap lawan.

Penelitian mengenai daya tahan otot pada Taekwondo sebelumnya menjelaskan bahwa Taekwondo secara umum dapat meningkatkan daya tahan otot perut yang dibuktikan dengan membandingkan antara atlet pemula dengan atlet prestasi yang diukur dengan melakukan *sit up 60 seconds test*. Dijumpai hasil pada atlet perempuan pemula mampu melakukan repetisi sebanyak $40,9 \pm 7,7$ kali sedangkan pada atlet prestasi mampu melakukan sebanyak $45 \pm 6,8$ kali repetisi. Sedangkan pada atlet laki-laki pemula mampu mencapai $48,1 \pm 5,5$ repetisi sedangkan atlet yang sudah prestasi mampu mencapai $53,4 \pm 6,9$ kali repetisi.⁴ Belum pernah ada yang meneliti daya tahan otot ekstremitas atas pada kedua nomor Taekwondo tersebut sehingga penulis ingin meneliti lebih lanjut.

Taekwondo memiliki banyak manfaat bagi tubuh, yaitu dapat meningkatkan kekuatan otot kaki, memperbaiki kapasitas aerobik, meningkatkan fleksibilitas, menurunkan kadar lemak tubuh, meningkatkan kemampuan anaerobik eksteremitas bawah.^{5,4}

Pemilihan topik penelitian pada daya tahan dikarenakan hal tersebut menunjang kualitas aktivitas fisik individu. Daya tahan otot adalah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi dan menahan kelelahan hingga periode tertentu.⁶ Tentunya individu memerlukan daya tahan yang baik agar tidak mudah merasakan kelelahan saat melakukan aktivitas fisik sehari-hari.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah terdapat perbedaan yang signifikan nilai daya tahan otot ekstremitas atas antara atlet usia remaja cabang olahraga Taekwondo nomor Poomsae dan nomor Kyorugi?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui perbandingan nilai daya tahan otot ekstremitas atas pada nomor poomsae dan kyorugi pada atlet Taekwondo usia remaja.

1.3.2 Tujuan Khusus

- 1) Mengetahui nilai daya tahan otot ekstremitas atas pada atlet Taekwondo nomor poomsae.
- 2) Mengetahui nilai daya tahan otot ekstremitas atas pada atlet Taekwondo nomor kyorugi.
- 3) Membandingkan nilai daya tahan otot ekstremitas atas antara atlet Taekwondo nomor poomsae dengan nomor kyorugi.

1.4 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pikiran dan masukan dalam meningkatkan mutu penelitian dan kualitas kesehatan khususnya dibidang olahraga.

1.4.1 Bagi ilmu pengetahuan

Menambah wawasan dan pengetahuan dibidang ilmu kedokteran olahraga khususnya dalam peningkatan daya tahan otot melalui olahraga beladiri.

1.4.2 Bagi masyarakat

Dapat memberikan tambahan pengetahuan bagi masyarakat terhadap nomor Taekwondo yang mampu memberikan pengaruh daya tahan otot ekstremitas atas yang lebih baik.

1.4.3 Bagi penelitian selanjutnya

Memberikan landasan penelitian bagi penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan Taekwondo nomor poomsae dan kyorugi.

1.5 Keaslian Penelitian

Tabel 1. Keaslian Penelitian

No	Pengarang/Judul Penelitian	Desain penelitian	Hasil
1.	Toskovic,N.N Blessing,D . H.N. Wiliford <i>Physiologic Profile of recreational male and female noviced and experienced Tae Kwon Do practitioners.</i> ⁵ 2004	Cross Sectional. Jumlah sampel : 28 Variabel bebas : Taekwondo Variabel terikat : komposisi tubuh, fleksibilitas, kekuatan otot, daya tahan otot, daya ledak, daya tahan kardiovaskuler	Atlet Taekwondo sabuk hitam memiliki kekuatan anggota tubuh bagian bawah yang lebih kuat, kapasitas aerobik yang lebih baik, dan lemak tubuh yang lebih rendah.
2.	Tono, Septian. Kontribusi Kecepatan, Kelentukkan, Kekuatan Otot Lengan, Daya Ledak Otot Tungkai, Dan Daya Tahan Terhadap Keterampilan Poomsae Atlet Taekwondo Kotabumi. ⁷ 2014	Cross Sectional Jumlah sampel : 20 Variabel bebas : Kecepatan, Kelentukan, Kekuatan Otot Tangan, Daya Ledak Otot Tungkai Variabel terikat : Taekwondo nomor poomsae	Keterampilan poomsae dipengaruhi oleh aspek kecepatan dengan kontribusi 9,3%, kelentukan dengan kontribusi 21,5%, kekuatan otot lengan dengan kontribusi 20,7%, daya ledak otot tungkai dengan kontribusi 24,8% dan sebanyak 17,0% kontribusi yang diberikan oleh daya tahan parujantung
3.	Bridge, Craig A. Pieter, Willy. dkk <i>Physical and Physiological Profiles of Taekwondo Athletes.</i> ⁴ 2014	Case series Variabel bebas : Taekwondo Variabel terikat : komposisis tubuh, profil aerob dan anaerob, kekuatan otot, daya ledak, kelincahan, daya tahan otot, kecepatan, fleksibilitas	Atlet Taekwondo memiliki kekuatan dinamis sedang-tinggi pada ekstremitas atas dan bawah, dan daya tahan otot tingkat sedang pada batang tubuh dan panggul.

Penelitian ini berbeda dengan penelitian-penelitian diatas karena walaupun variabel yang diteliti adalah sama yaitu daya tahan otot, namun terdapat perbedaan pada bagian tubuh yang diteliti. Penelitian ini juga berbeda karena pada penelitian kali ini akan membandingkan daya tahan otot ekstremitas atas pada masing-masing nomor Taekwondo yaitu poomsae dan kyorugi.